

# مرض السكري والتئام الجروح

## Diabetes and Wound Healing

Diabetes is a condition where the body is not able to use the insulin or there is not enough insulin in the body to control blood sugar levels. Having an injury or an illness can change your body's insulin needs and make it harder to control your blood sugar. High blood sugar can slow healing and put you at risk for infection.

**Check your blood sugar and work to keep it in a normal range.** Talk to your doctor, nurse or diabetes educator for help to manage your diabetes.

### Wound Problems with Diabetes

If your diabetes is not controlled and you often have high blood sugar, you are at greater risk for:

- Skin breaks or ulcers in the skin.
- Slow healing of wounds from poor blood flow.
- Small scrapes or blisters becoming infected wounds.
- Nerve damage that causes loss of feeling in your hands or feet. You may not feel any pain or pressure to make you aware that you have a sore or other injury to your hand or foot.

### What You Can Do

#### Protect Your Skin

- Check your skin each day for any cuts, scrapes, boils or blisters. Look for red or bruised spots. Use a mirror to view hard to see areas like the bottom of your feet.
  - Use a moisturizing lotion on your skin that does not have perfumes or alcohol in it.

داء السكري هو حالة تتوقف فيها قدرة الجسم على استخدام الأنسولين أو هي حالة لا يستطيع فيها الجسم إنتاج ما يكفي من الأنسولين للتحكم في مستويات السكر في الدم. وجود إصابة أو مرض قد يغير احتياجات الجسم من الأنسولين وقد يصعب عليك التحكم في مستوى السكر في الدم. كما أن ارتفاع السكر في الدم قد يبطئ التئام الجروح وبالتالي قد يعرضك إلى الإصابة بتلوث أو عدوى.

**افحص مستوى السكر في الدم وحافظ عليه في المستوى الطبيعي.** تحدث إلى الطبيب أو الممرضة، أو موجه مرض السكري للحصول على مساعدتهم في إدارة مرض السكري.

### مشاكل الإصابة بالجروح لمرضى السكري

في حالة عدم التحكم في السكري، وارتفاع مستوى السكر الدائم، تزيد مخاطر تعرضك لما يلي:

- فتح الجلد أو التقرحات في الجلد.
- الالتئام البطيء للجروح نتيجة ضعف تدفق الدم.
- تحول الخدوش الصغيرة أو البثور الصغيرة إلى جروح ملوثة.
- تلف الأعصاب وهو ما يسبب فقدان الشعور في اليدين أو القدم. قد لا تشعر بأي آلام أو ضغط يجعلك تدرك أنك تعاني من التهاب أو إصابة أخرى في اليدين أو القدم.

### يمكنك القيام بما يلي:

#### نحني خصوصيتك

- تحقق من بشرتك كل يوم، للتأكد من خلوها من الجروح، أو الخدوش، أو الحروق أو البثور. ابحث عن أماكن حمراء أو كدمات. استخدم المرآة لرؤية الأماكن التي لا يمكنك أن تراها مثل باطن القدم.
  - استخدم لوشن مرطب على البشرة خالي من العطور أو الكحول.

- Wear gloves and clothing to protect your skin from cuts or scrapes.
- Wear shoes that fit well and cotton socks that absorb moisture.

- ارتد القفازات أو الملابس التي تحمي البشرة من الإصابات أو الخدوش.
- ارتد الأحذية التي تناسبك والجوارب القطنية التي تمتص الرطوبة.

## Treat Any Wounds

## عالج أي جروح

- **If you have a wound, clean it right away.** Rinse the skin for several minutes under water to remove dirt and germs. Use a mild soap to clean. Do not use hydrogen peroxide or iodine that can injure the skin.
- **Apply an antibiotic cream or ointment.** You can find antibiotic cream or ointment at grocery or drug stores. Ask the pharmacist to help you find it.
- **Cover the wound with a sterile bandage or band-aid** to keep it clean and protected until it heals. The bandage should be about an inch larger than the wound to be sure the wound is covered on all sides.
  - Change the bandage each day or anytime it is wet or soiled.
  - Check daily for signs of infection such as redness, warmth, swelling or a change in drainage from the wound site.
- **Keep pressure off the wound as it heals.** Protect the area by wearing clothing to keep dirt and germs away. Modify exercise as needed until the skin heals.
- **If a wound is not healing or looks worse, call your doctor.** You need to have your wound checked for infection.

- إذا أصبت بجرح، عليك تنظيفه على الفور. اغسل البشرة عدة دقائق تحت الماء للتخلص من أي أوساخ أو جراثيم. استخدم صابون رقيق للتنظيف. لا تستخدم بيروكسيد الهيدروجين أو الأيودين الذي يمكنه أن يجرح البشرة.
- ضع كريم أو مرهم مضاد حيوي. يمكنك العثور على الكريم أو المرهم المضاد الحيوي في المتاجر أو الصيدليات. اطلب من الصيدلي مساعدتك في العثور عليه.
- غط الجرح بضمادة معقمة أو ببلستر طبي. للحفاظ على نظافته وحمايته ريثما يلتئم. ينبغي أن تكون الضمادة أكبر بمقدار بوصة من الجرح لضمان تغطية الجرح من كافة الجوانب.
  - غير الضمادة كل يوم أو كلما ابتلت أو اتسخت.
  - تحقق يوميًا من وجود أي علامات على التلوث مثل الاحمرار، أو الشعور بحرارة، أو التورم، أو تغير في السائل الذي يخرج من مكان الجرح.
- أبعد أي ضغوط عن الجرح ريثما يلتئم. احم المنطقة عن طريق ارتداء الملابس التي تبعد الأوساخ أو الجراثيم. قم بتعديل مستوى التدريب حسبما يلزم حتى يلتئم الجرح.
- إذا لم يلتئم الجرح أو بدا أسوأ، استدع الطبيب. عليك أن تفحص الجرح لتتأكد من عدم إصابته بعدوى.

## Eat a Healthy Diet

Your body needs more calories, protein, vitamins A and C, and the mineral zinc to help with the healing process. Talk to your doctor, dietitian or diabetes educator about your diet or medicines while your body heals.

- Eat a variety of foods for a balanced diet, so you get enough calories, protein, vitamins and minerals.
- **Increase your protein intake.** Eating too little protein can delay or affect how well the wound heals.
  - Eat at least 2 to 3 servings each day. A serving equals 2 to 3 ounces of meat, 1 cup of cooked beans, 1 egg or 2 tablespoons of peanut butter.
  - Try to eat protein-rich foods at every meal and snack. Foods high in protein include meat, poultry, fish, eggs, milk, cheeses, peas, nuts and soy foods. Dry beans such as black, kidney and pinto beans are also good sources of protein.
  - Protein supplements, such as powders or liquids like Ensure, may be needed for people with poor nutrition or for people who cannot eat enough protein.
- **Get enough vitamins A and C, and the mineral zinc.** Eating a balanced diet should help you get enough vitamins and minerals, but your doctor may ask you to take a multivitamin and mineral supplement.
  - Good sources of vitamin A include liver, eggs, sweet potato, carrots, peas, broccoli, kale, spinach, collard greens, pumpkin, winter squash, cantaloupe, apricot, papaya and mango. Eat at least 1 serving a day.

## اتباع نظام غذائي صحي

يحتاج جسمك إلى المزيد من السعرات الحرارية، والبروتين، وفيتامينات A و C، ومعدن الزنك لمساعدة عملية الالتئام. تحدث إلى الطبيب أو إلى خبير التغذية أو موجه مرض السكري حول النظام الغذائي أو الأدوية التي تساعدك أثناء عملية الالتئام.

- تناول مجموعة مختلفة من الأطعمة للحصول على نظام غذائي متوازن، كي تحصل على كمية كافية من السعرات الحرارية، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن.
- **عليك زيادة حصتك من البروتينات.** تناول كمية بروتينات أقل من اللازم قد يؤخر التئام الجرح أو قد يؤثر على التئامه.
  - ◀ تناول حصتين إلى ثلاث حصص كل يوم. تعادل الحصة أوقيتين إلى ثلاثة أوقيت من اللحم، أو كوب من الفاصوليا المطبوخة، أو بيضة أو ملعقتين من زبدة الفول السوداني.
  - ◀ جرب تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في كل وجبة وكل وجبة خفيفة. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والحليب والجبن والبازلاء والمكسرات والصويا. تعد البقوليات الجافة مثل اللوبيا والفاصوليا والفول هي أيضًا مصادر جيدة للبروتين.
  - ◀ قد يلزم الحصول على مكملات الغذاء البروتينية مثل البودرة أو السوائل مثل إنشور (Ensure) للأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية وللأشخاص الذين لا يمكنهم تناول كمية كافية من البروتين.
- **احصل على ما يكفي من فيتامين A و C، والزنك المعدني.** عليك اتباع نظام غذائي متوازن من أجل الحصول على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن، ولكن قد يطلب منك الطبيب تناول مكملات غذائية متعددة الفيتامينات والمعادن.
  - ◀ تشمل مصادر فيتامين A الجيدة الكبد والبيض والبطاطا الحلوة والجزر والبازلاء والبروكلي والكرنب الأجدع والسبانخ والكرنب المفوف والقرع واليقطين الشتوي والكنطوب والشمش والبابايا والمانجو. احصل على ما لا يقل عن حصة واحدة يومية.

- ▶ Good sources of vitamin C include citrus fruits, orange juice, tropical fruits such as guava, papaya and mango, red and green peppers, broccoli, spinach, collard greens, strawberries, tomatoes and peas. Eat at least 1 serving a day.
- ▶ Good sources of zinc include meat, poultry, some seafood like lobster and crab, liver, eggs, milk, whole grains, tofu and fortified cereals.

◀ تشمل مصادر فيتامين C الجيدة الموالح وعصير البرتقال والفواكه الاستوائية مثل الجوافة والبابايا والمانجو والفلفل الأحمر والأخضر والبروكلي والسبانخ والكرنب الملفوف والفاصوليا والطماطم والبازلاء. احصل على ما لا يقل عن حصة واحدة يومية.

◀ تشمل مصادر الزنك الجيدة اللحوم والدواجن وبعض المأكولات البحرية مثل الإستاكوزا والكابوريا والكبد والبيض والحليب والحبوب الكاملة والتوفو والحبوب المعززة.

## When to Call Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor right away:

- Redness, warmth or swelling at the site or streaking away from the wound
- A temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- An increase or change in draining from wound or any pus drainage
- Wound gets bigger or is not showing signs of healing

**Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.**

## متى يتم استدعاء الطبيب

فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فعليك بالاتصال بطبيبك على الفور:

- الاحمرار، أو الشعور بالحرارة، أو التورم، أو وجود سيلان من الجرح
- زيادة درجة حرارة الجسم على 100.5 درجة أو 38 درجة مئوية
- زيادة أو تغير في سوائل الجرح أو خروج سوائل بتقيحات
- زيادة حجم الجرح أو عدم وجود أي إشارات على التئام الجرح

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة أو موجهك في التعامل مع مرض السكري، إذا كان لديك أي استفسارات أو ساورتك أي مخاوف.